

※2026年10月17日02:08 出力時点の情報です。最新情報は予約サイトをご確認ください。下記には店舗でしか予約ができないレッスンが含まれています。

[illegible]

[illegible]

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ﾋﾞｭLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞｭUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞｭB+	Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾞｭTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ﾋﾞｭStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ﾋﾞｭRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ﾋﾞｭChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ﾋﾞｭH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞｭBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ﾋﾞｭHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ﾋﾞｭRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ﾋﾞｭPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3.5	◎ﾋﾞｭWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ﾋﾞｭJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ﾋﾞｭB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾞｭcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ﾋﾞｭControlF	Control Flow	30分
3.5	Strong Hip&Legs	Strong Hip&Legs	45分
3.5	Strong Back&Arms	Strong Back&Arms	45分
4	◎ﾋﾞｭA+	Advance+	50分
4	Power Waist Shape	Power Waist Shape	45分

【SP:特別レッスン】

👑=トップインストラクター

レッスン日時	定員	レッスン名	担当インストラクター
16(月) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	矢野愛奈
16(月) 19:50-20:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	川原井愛心
17(火) 14:00-14:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	川原井愛心
17(火) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	菊池優希
18(水) 11:20-11:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	川原井愛心
18(水) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	川原井愛心
19(木) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	菊池優希
19(木) 18:00-18:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	軽部ゆい
20(金) 11:40-12:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	川原井愛心
20(金) 19:00-19:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	矢野愛奈
21(土) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	菊池優希
21(土) 16:20-16:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	川原井愛心
23(月) 13:40-14:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	菊池優希
23(月) 18:30-19:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	菊池優希
24(火) 12:30-13:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	菊池優希
24(火) 19:10-19:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	川原井愛心
25(水) 14:00-14:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	菊池優希
25(水) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	矢野愛奈
27(金) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	菊池優希
27(金) 18:00-18:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	矢野愛奈
28(土) 12:50-13:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	菊池優希
28(土) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	矢野愛奈
30(月) 13:40-14:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	川原井愛心
30(月) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	矢野愛奈

☐ 常選レッスン ☒ 体験レッスン予約可能 10分 10分講座		SP 特別レッスン WS プレミアムワークショップ (追加料金あり)		【注意事項】 ●スケジュール、担当インストラクターは予告なく変更する場合がございますので、予めご了承ください。 ●レッスンの開始時間を過ぎてもった場合はご受講いただけません。 お時間に余裕をもってお越しください。
レッスン前 10分講座	18:30-19:30 レッスン インストラクター名	レッスン後 10分講座	21:00-22:00 レッスン インストラクター名 10分	

 Rintosull		【PC/スマートフォン】 www.rintosull.jp	
会員様専用 予約ページ	LINE 公式アカウント	Instagram	オンラインストア Lapre
			
			オンラインヨガ UCHIYOGA+
			